TC 490

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

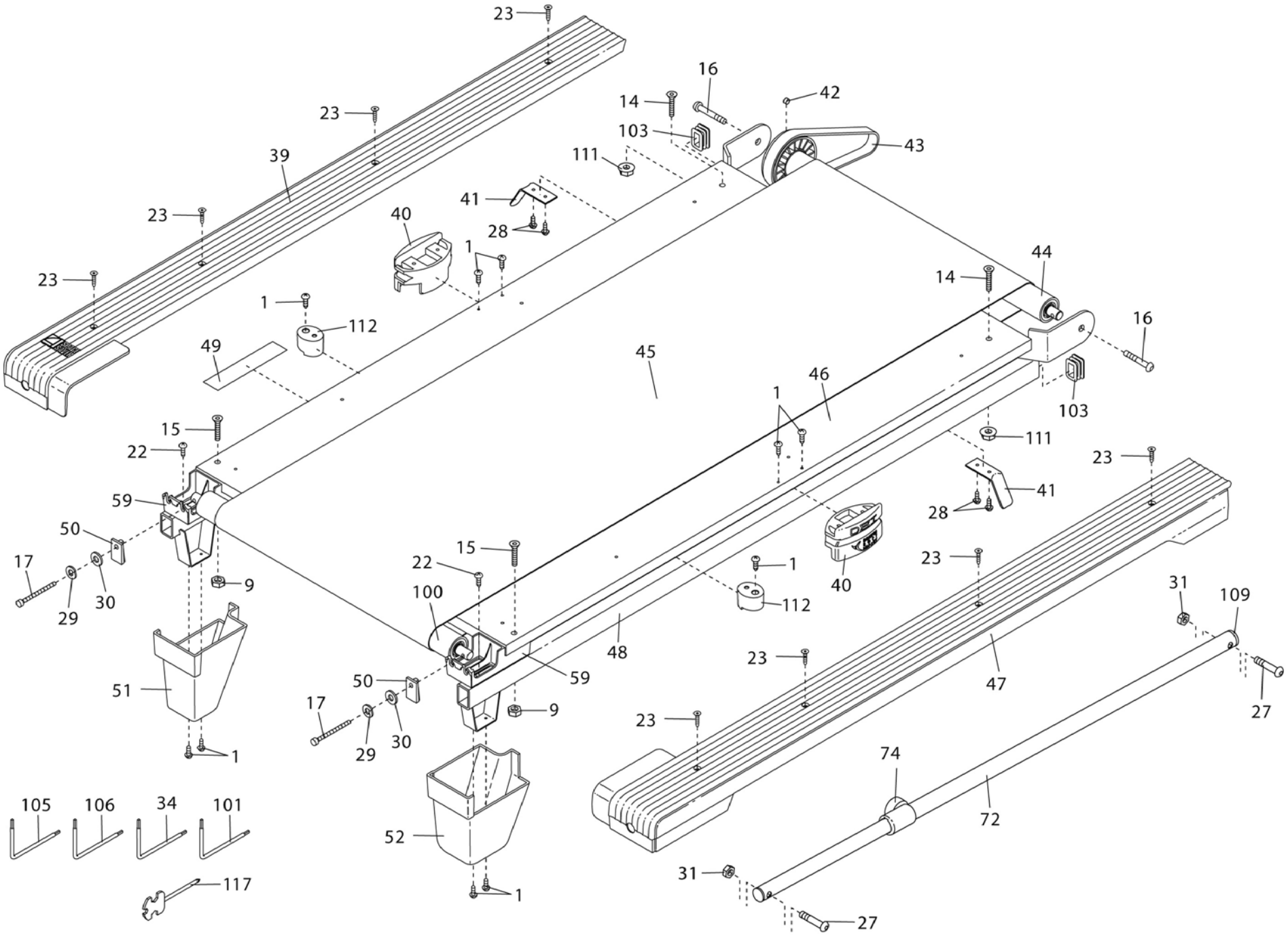
DOMYOS

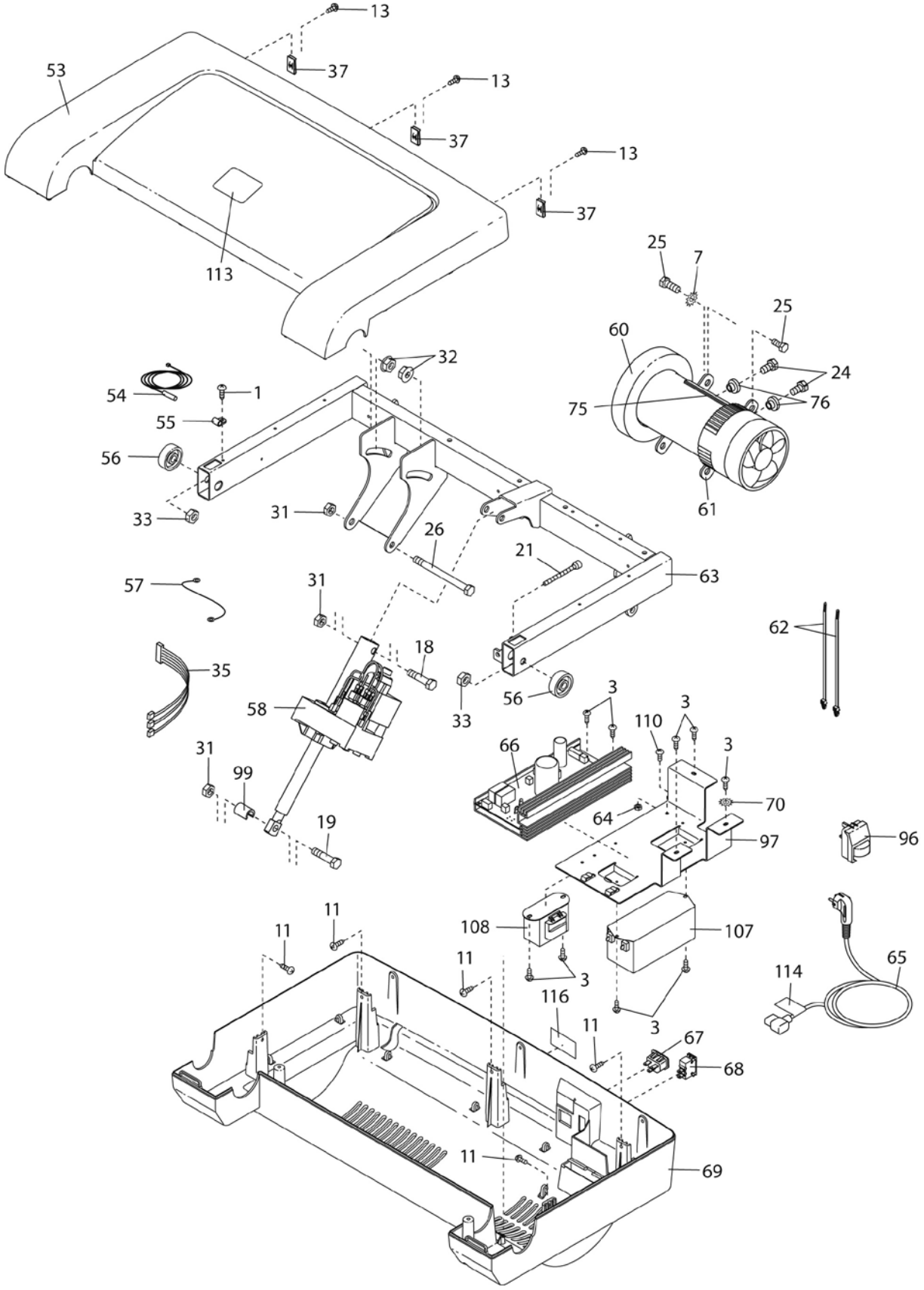
TC 490

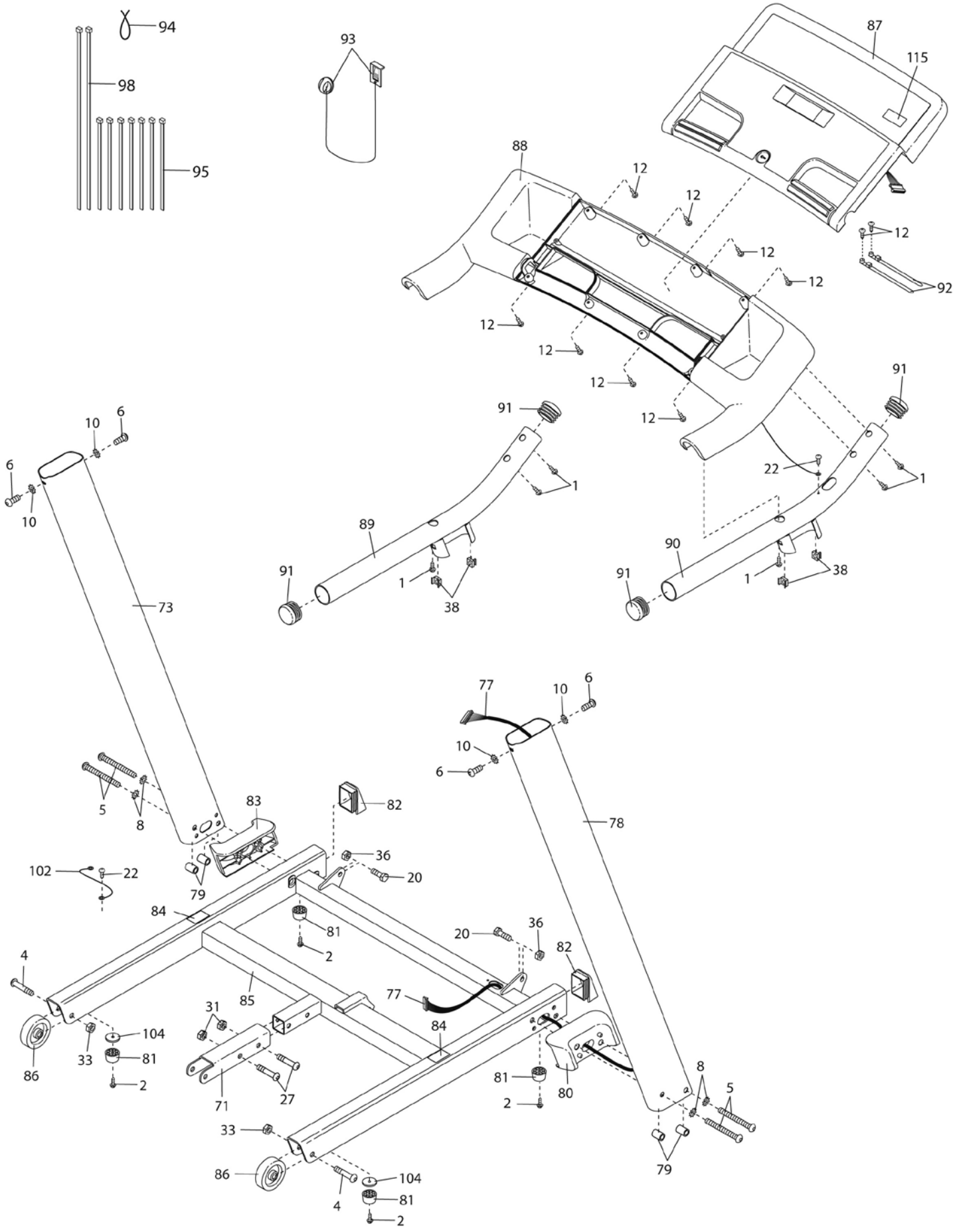
Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China - 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin
Réf. Pack : 1170.313 - Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

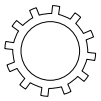

23
16
14
42
23
103
43
39
111
41
23
40
28
1
23
44
14
1
112
16
49
45
46
1
103
15
111
22
23
41
59
28
50
40
15
1
23
17
22
100
112
29
30
9
31
109
48
23
47
50
59
51
17
9
27
29
30
23
74
1
72
105
106
34
101
52
31
117
1
27

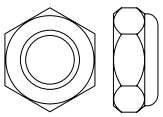

13
37
53
13
37
13
37
113
25
7
25
60
24
76
75
61
32
54
1
55
56
33
31
26
21
63
57
31
18
35
58
33
56
3
3
110
3
66
70
64
97
96
62
31
99
19
11
11
11
108
107
3
3
65
114
116
11
67
68
11
69

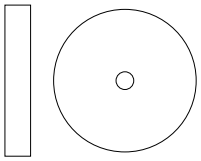

94
98
95
93
87
115
88
12
92
91
1
89
38
90
22
73
10
6
5
8
83
82
36
20
102
79
84
81
2
4
85
77
31
104
33
86
71
27
78
80
79

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

10 X 4

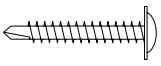

8 X 4


31 X 3

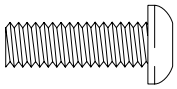

104 X 2

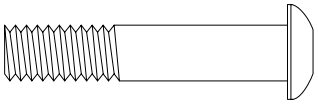
79 X 4

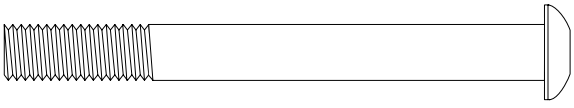
22 X 1


2 X 4

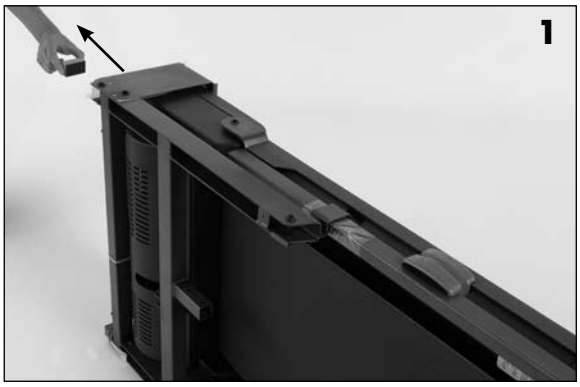
1 X 6

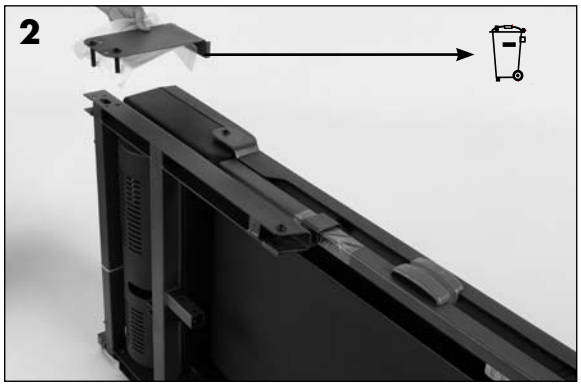

6 X 4

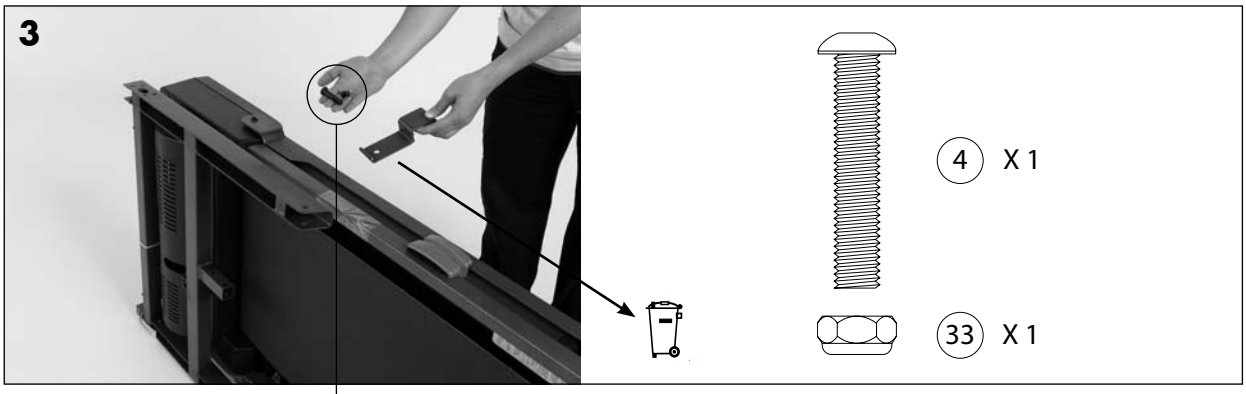

27 X 3

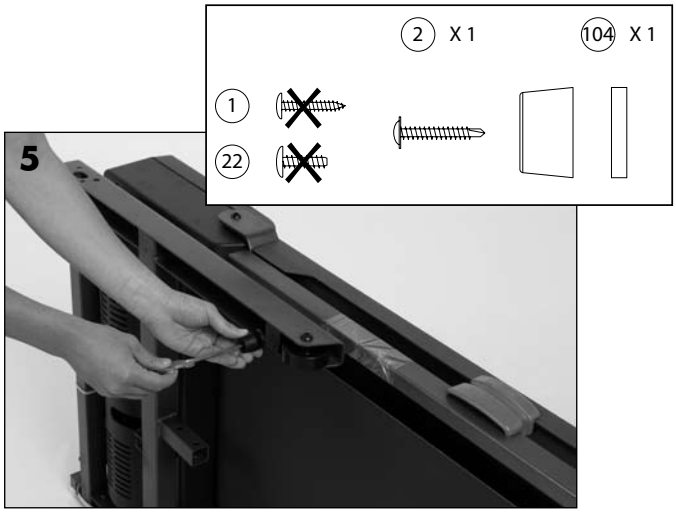

5 X 4

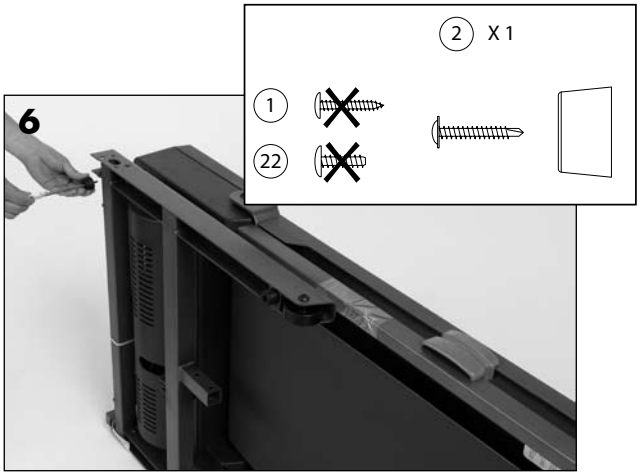
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装







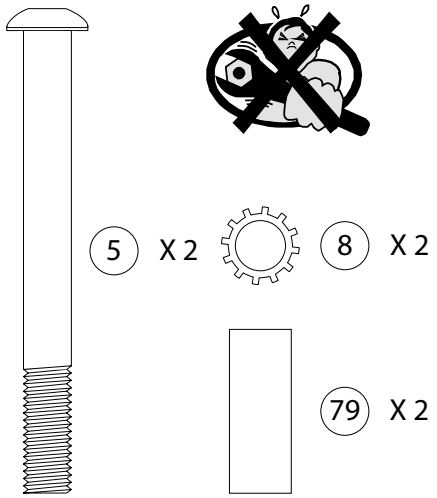


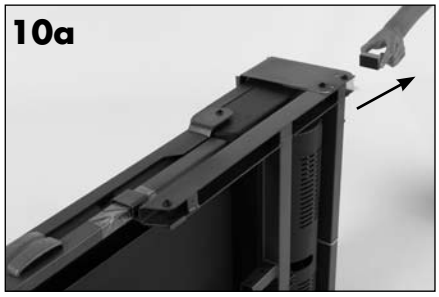


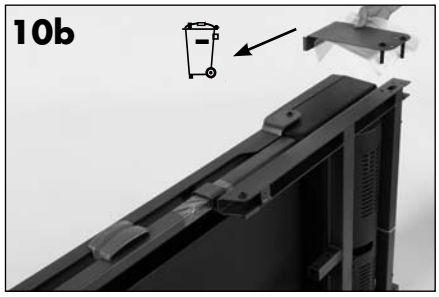
8

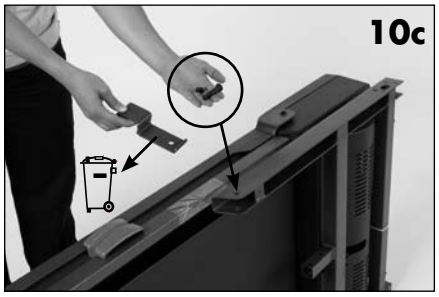
9a

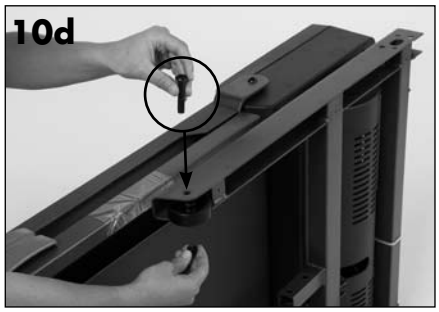
9b


5 X 2
8 X 2
79 X 2
9


10a

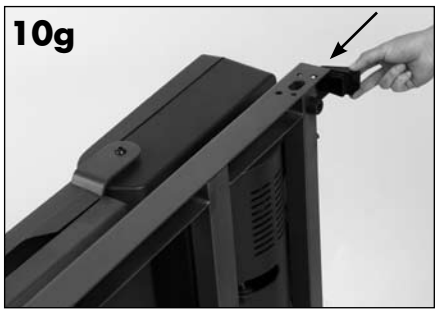

10b

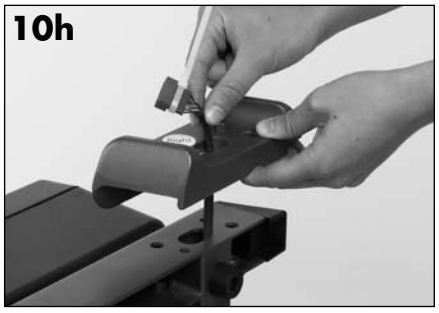

10c


10d

10e

10f

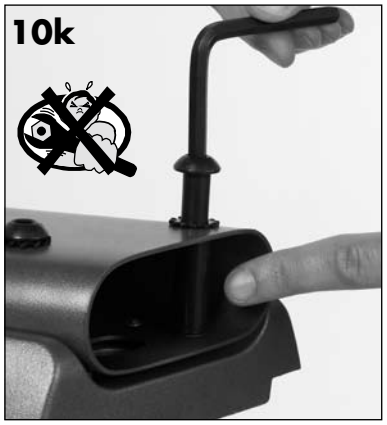

10g


10h

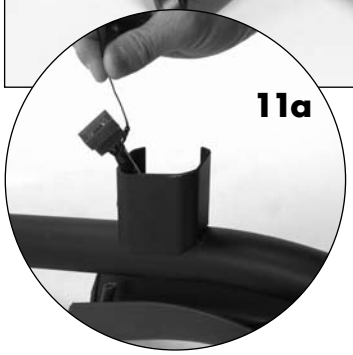
10

10i

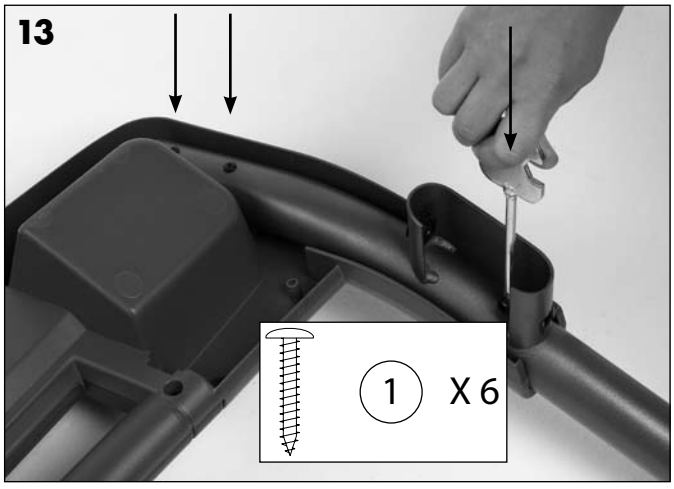
10j


10k

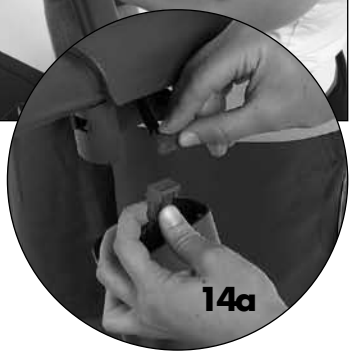
11



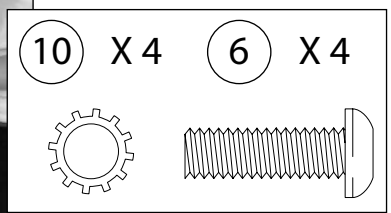
13



14

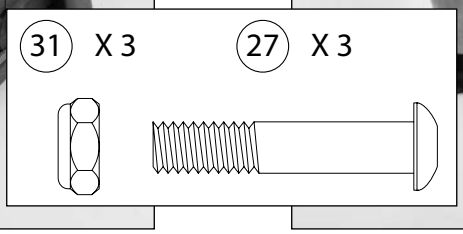


15



16

17



18

① Console
Console
Consola
Konsole
Console
Terminal
Consola
Konsola
Konzol
Консоль
Consolă
Konzola
Konzole
Konsol
Конзола
Kumanda paneli
Приставка
كونسول
操纵台

② Capteur de pulsations
Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones
Pulssensoren
Sensore di pulsazioni
Hartslagsensor
Sensor de pulsações
Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője
Датчик измерения пульса
Captor de pulsații
Snímač tepu
Snímač pulzů
Pulsmätare
Датчици за пулс
Titresim sensörleri
Пульсові сенсори
مستشعر النبض
脉搏传感器

③ Clé de sécurité
Safety key
Llave de seguridad
Sicherheitsschlüssel
Chiave di sicurezza
Veiligheidssleutel
Chave de segurança
Klucz zabezpieczający
Biztonsági kulcs
Ключ безопасности
Cheie de siguranță
Bezpečnostný kľúč
Bezpečnostní klíč
Säkerhetsnyckel
Ключ за сигурност
Güvenlik kilidi (anahtarı)
Ключ безпеки
مفتاح الأمان
安全钥匙

④ Montant
Upright arm
Montante
Stütze
Montante
Stijlen
Barra vertical
Stojak
Állvány
Стойка
Cadru
Suma
Stojan
Påstigningsanordning
Стойка
Kolon
Стояк
دعامة
嵌板竖杆

⑤ Bande de course
Treadmill belt
Cinta de correr
Lauffläche
Nastro di corsa
Loopband
Passadeira de corrida
Taśma bieżni
Futófelület
Беговое полотно
Bandă de alergare
Bežecký pás pásu
Běžící pás
Löpband
Лента за бягане
Koşu bandı
Біговий килим
شريط الجري
传送带

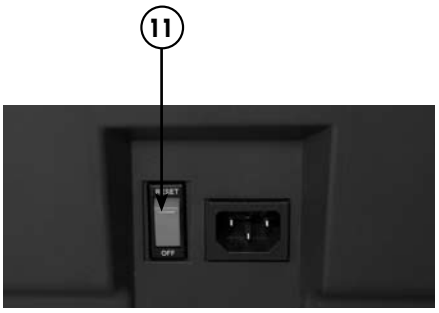
⑥ Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
Śruba regulacji wycentrowania i naprężenia taśmy bieżni
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
Натяжной болт для центрирования и натяжения беговой дорожки
Şurub de reglare pentru centrarea şi întinderea benzii de alergare
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
Justeringsskruv för centrering och sträckning av löpbande
Винт за регулиране на центрирането и обтягането на лентата за бягане
Koşu bandının gerilimi ve gerilim ayarı için ayar vidası
Гвинт регулювання центрування та натягу бігового килима
برغي لضبط مركزة ومقدار قوة شد شريط الجري
调节传送带位置和松紧的螺丝

⑦ Repose-pieds
Footrest
Reposapiés
Fußraste
Poggiapiedi
Voetensteun
Descanso para pés
Oparcia stóp
Lábtartó
Подножка
Sprijin picioare
Stúpačka
Stupačky
Fotstöd
Стъпенки
Ayak dayama desteği
Підніжка
مرتكز للأقدام
置脚处

⑧ Rampe
Rail
Rampa
Handlauf
Rampa
Leuning
Rampa
Pochylnia
Korlát
Поручень
Rampă
Zábradlie
Rampa
Räcke
Перило
Bant meyili (Rampa)
Бильця
مرتكز للأقدام
扶手管

⑨ Système d'amorti DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) System
Sistema de amortiguación DSI (Domyos sofá Impact)
Dämpfungssystem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema di ammortizzatori DSI (Domyos Soft Impact)
Schok absorptiesysteem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema de amortecimento DSI (Domyos Soft Impact)
System amortyzacyjny DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) csillapítórendszer
Амортизационная система DSI (Domyos Soft Impact)
Sistem de amortizare (Domyos Soft Impact)
Systém stopnutého úderu DSI (Domyos Soft Impact)
Systém tlumení DSI (Domyos Soft Impact)
DSI stötdämpningssystem (Domyos Soft Impact)
Система амортисьори DSI (Domyos Soft Impact - Омекотяване на удара)
DSI hız kesme sistemi (Domyos Soft Impact)
Система амортизації DSI (Domyos Soft Impact)
نظام امتصاص الصدمات DSI (Domyos Soft Impact)
DSI缓冲系统(Domyos Soft Impact)

⑩ Roulettes de déplacement
Castors
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieltjes
Roletes de deslocação
Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz
Транспортировочные ролики
Roti de deplasare
Posúvacie kolieska
Kolečka pro posouvání přístroje
Transporthjul
Ролки за отместване
Yer değiştirmeye yarayan tekerlekler
Коліщатка для пересування
بكرات النقل
移动小轮



⑪ Disjoncteur
Circuit-breaker
Interruptor
Schalter
Disgiuntore
Zekering
Disjuntor
Wyłącznik samoczynny
Megszakító
Предохранительный выключатель
Întrerupător
Vypínač
Spínač
Strömbrytare
Прекъсвач
Otomatik devre kesici
Запобіжник
فاصل
断路开关

⑫ Cordon d'alimentation
Power cord
Cable de alimentación
Geräteschnur
Cavo d'alimentazione
Voedingskabel
Cabo de alimentação
Przewód zasilający
Hálózati zsinór
Шнур питания
Cablu de alimentare
Kábel napájania
Kabel napájení
Strömförsörjningssladd
Захранващ кабел
Elektrik (besleme) kablosu
Провід живлення
سلك الإمداد
供电电线

⑬ Barre de verrouillage avec Piston d'aide à la descente
Locking bar with piston-assisted unfolding
Barra de bloqueo con pistón de ayuda para el descenso
Verriegelungsstange mit Hilfskolben zum Absenken
Barra di bloccaggio con pistone di aiuto alla discesa
Vergrendelingsstaaf met zuiger, vereenvoudigt het neerlaten
Barra de bloqueio com êmbolo de ajuda à descida
Belka blokująca z tłokiem ułatwiającym opuszczanie
Rögzítőrúd a leeresztést megkönnyítő hengerrel
Рычаг блокировки с плунжером для спуска с тренажера
Bară de blocare cu Piston de ajutor pentru coborâre
Zaisťovacia tyč s pomocným piestom pri zostupe
Uzamykací tyč s pomocným pístem při klesání.
Låsregel med kolv för att underlätta avstigning
Блокиращ лост с бутало за помощ при слизане
Aşağı doğru hareket kabiliyeti için yardımcı pistona sahip kilitleme kolu
Блокувальний штир з позицією допомоги при злізанні.
قضيب تأمين قفل مع مكبس المساعدة على الهبوط
带活塞锁定杆帮助下降

*CN TC490 - 1169620 MADE IN CHINA HECHO EN CHINA FABRICADO NA CHINA ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЕ 中国制造	OXYLANE - 4 boulevard de Mons - BP 299 59 665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France Импортер: ООО "Октоблу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ : 02.314.041/0001-88
EN 957-1 EN 957-6 HC GB 17498-1998	oxylane 合格品 CE
DP SHANGHAI SN: 69593 TN: XXXXXXXXXX DATE: WW-YYYY	

WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- •Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- •Change speed in small increments.
- •Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- •Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- • Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- •Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

- •Never allow children on or around treadmill.
- •Remove key when not in use.

- •Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- •Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- •Always wear athletic shoes while operating treadmill.

⚠ CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ WARNING:

To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

MAXI

130 kg / 286 lbs

RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.
RO NU CONECTAŢI MAŞINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.
SK PRISTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.
CS PRISTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERA JE SPRAVNE UZEMNENA.
SV MASKINEN FÅR BARA ANSLUTAS TILL EN KONTAKT SOM ÄR KORREKT JORDAD.
BG ВКЛЮЧВАЙТЕ УРЕДА САМО В ПРАВИЛНО ЗАЗЕМЕН КОНТАКТ.
TR CİHAZINIZIN ELEKTRİK BAĞLANTISINI, UYGUN ŞEKİLDE TOPRAKLANMIŞ BİR PRİZLE GERÇEKLEŞTİRİN.
UK ВМИКАТИ МАШИНУ ТІЛЬКИ В РОЗЕТКУ ІЗ ПРАВИЛЬНО ЗРОБЛЕНИМ ЗАЗЕМЛЕННЯМ.
AR .لا توصل الآلة إلا بمقبس موصل بالأرضي على نحو سليم
ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。

WARNING

WARNING

FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.
EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.
ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.
DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.
IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.
NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.
PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.
PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWIDŁOWE UZIEMIENIE.
HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.

FR NE JAMAIS DÉMONTER ET OUVRIR CE CARTER.
EN NEVER DISMANTLE OR OPEN THE CASING.
ES NO DESMONTAR NI ABRIR NUNCA ESTE CARTER.
DE DIESES GEHÄUSE NIEMALS ABMONTIEREN UND ÖFFNEN.
IT NON SMONTARE MAI NÉ APRIRE QUESTO CARTER.
NL DEMONTEER EN OPEN DIT CARTER NOOIT.
PT NUNCA DESMONTAR E ABRIR ESTE CÁRTER.
PL NIE NALEŻY NIGDY DEMONTOWAĆ I OTWIERAĆ TEJ OBUDOWY.
HU EZT A BURKOLATOT LESZERELNI ÉS KINYITNI TILOS.
RU НИКОГДА НЕ РАЗБИРАТЬ И НЕ ОТКРЫВАТЬ ЭТОТ КОРПУС.
RO NU DEMONTAŢI ŞI NU DESCHIDEŢI NICIODATĂ ACEST CARTER.
SK NIKDY NEVYKONÁVAJTE DEMONTÁŽ TOHTO KRYTU A NEOTVÁRAJTE HO.
CS NIKDY NEPROVADEJTE DEMONTAZ TOHOTO KRYTU A NEOTVIREJTE JEJ.
SV DEMONTERA ELLER ÖPPNA ALDRIG DENNA KÅPA.
BG НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ И НЕ ОТВАРЯЙТЕ ТОЗИ КОЖУХ.
TR BU KUMANDA KARTERİNİ HİÇBİR ZAMAN YERİNDEN ÇIKARMAYIN VEYA AÇMAYIN.
UK У НІЯКОМУ РАЗІ НЕ ЗНИМАТИ ЦЕЙ КОЖУХ.
AR .لا تقم بفك أو فتح هذا الحوض أبداً
ZH 绝不要拆卸或打开机壳。

TC490 220-240 VAC, 50 Hz, 1300 W

I T A L I A N O

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia.
Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma
Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi.
Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS.
Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS.
Può trovarci anche su www.domyos.com
Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Velocità massima: 16 km/h (10 mph)
- Alimentazione: 220-240 V, 50 Hz
- Potenza massima consumata: 1300 W
- Potenza continua del motore: 1.75 CV (HP)
- Potenza di picco del motore: 2.75 CV (HP)
- Peso del Tappeto: 69 kg (153 lbs)
- Dimensioni del Tappeto aperto: H 1283 x L 1724 x l 820 mm (H 50.51 x L 67.88 x W 32.27 in)
- Dimensioni del Tappeto aperto: H 1467 x L 830 x l 820 mm (H 57.74 x L 32.67 x W 32.27 in)
- Livello di pressione acustica misurato a 1m della superficie della macchina e ad un'altezza di 1,60m sopra il pavimento: 74 dB (a velocità massima)

AVVERTENZA

Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

Le informazioni riportate qui di seguito sono di ordine generale e devono essere considerate solo a titolo indicativo. È importante quindi adattare queste raccomandazioni ai propri bisogni personali di rimessa in forma e di piacere.

PRINCIPIO GENERALE CARDIO-TRAINING

All'inizio dell'attività, è bene cominciare con l'allenarsi per diversi giorni con una bassa velocità, senza forzare, e prendendo, se necessario dei tempi di riposo. Aumentare progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenersi in forma o un lavoro di rieducazione, ci si può allenare tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio risveglierà i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliere una velocità maggiore e aumentare il tempo di esercizio.
Evidentemente, si può fare variare la velocità della seduta di esercizio.

Lavoro aerobico per la messa in forma: Sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min. a 1 ora).
Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile cercare di superare i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori.

Scegliere una velocità di corsa relativamente bassa ed effettuate l'esercizio per minimo 30 minuti. Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciare senza fiato. È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento che richiederà all'organismo di attingere le sua energia nei grassi a condizione di correre oltre una trentina di minuti, tre volte a settimana minimo.

Allenamento aerobico per la resistenza: Sforzo sostenuto per 20/40 minuti.
Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria
La velocità di corsa è aumentata in modo da accelerare la respirazione durante l'esercizio Lo sforzo è più sostenuto rispetto al lavoro per la rimessa in forma.
Man mano che si susseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo migliore.
Un allenamento aerobico per la resistenza richiede almeno 3 allenamenti a settimana.
L'allenamento con un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.
Dopo ogni allenamento, è bene dedicare qualche minuto a trotterellare diminuendo la velocità per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesione grave e di danneggiamento del prodotto, leggere le importanti precauzioni d'impiego indicate qui di seguito prima di utilizzare il prodotto.

1. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
3. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
4. Questo apparecchio è conforme alle norme europee (norma CE, norme EN 957-1 e EN 957-6 classe HC) relative agli apparecchi di fitness in un uso domestico e non terapeutico (equivalente GB17498). Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.

RISCHI ELETTRICI

5. Immediatamente dopo ogni utilizzo e prima di qualsiasi intervento di pulizia, di assemblaggio o di manutenzione, spegnere l'interruttore principale e staccare il tappeto dalla presa di corrente.
6. Non lasciare mai la macchina incustodita quando è collegata alla corrente.
7. Non utilizzare mai questa macchina con un cavo o una spina elettrica danneggiata, se è caduta, se ha subito dei danni o se è stata a contatto con dell'acqua.
8. Non utilizzare la macchina in un posto in cui sono utilizzati dei prodotti aerosol o in presenza di somministrazione di ossigeno.
9. Non tirare mai la macchina per il cavo di alimentazione elettrica, né usare il cavo come una maniglia.
10. Se serve una prolunga, utilizzarne solo una munita di presa di terra di una lunghezza massima di 1,5m.
11. Tenere il cavo elettrico lontano da superfici calde.
12. Collegare la macchina solo su una presa correttamente messa a terra.

ISTRUZIONI RELATIVE ALLA MESSA A TERRA

In caso di malfunzionamento o di guasto, la corrente è rinviata alla terra per ridurre il rischio di folgorazione. Inoltre, questa macchina è dotata di un cavo munito di un filo e di una spina con terra. Questa spina deve essere collegata a una presa di corrente correttamente installata e provvista di una terra conformemente alla normativa in vigore. Un collegamento inappropriato della spina con terra può comportare un rischio di folgorazione. In caso di dubbio, fare verificare da un elettricista qualificato se il prodotto è correttamente messo a terra. Non procedere a nessuna modifica della spina fornita con il tappeto. Se non è adatta alla presa di corrente, fare installare una presa correttamente messa a terra da un elettricista qualificato.

13. Il tappeto deve essere collegato ad una presa elettrica su una rete di 10A (ampere).
14. L'impianto elettrico utilizzato deve essere in buono stato e conforme alle norme in vigore.
15. Il quadro elettrico utilizzato deve essere obbligatoriamente equipaggiato con un disgiuntore differenziale 30mA. Questo dispositivo rileva le perdite di elettricità e garantisce la sicurezza delle persone.
16. In alcune regioni è obbligatoria l'installazione di un parafulmine sul quadro elettrico. Verificare se la normativa del proprio dipartimento, regione o paese non richiede l'installazione di un parafulmine.

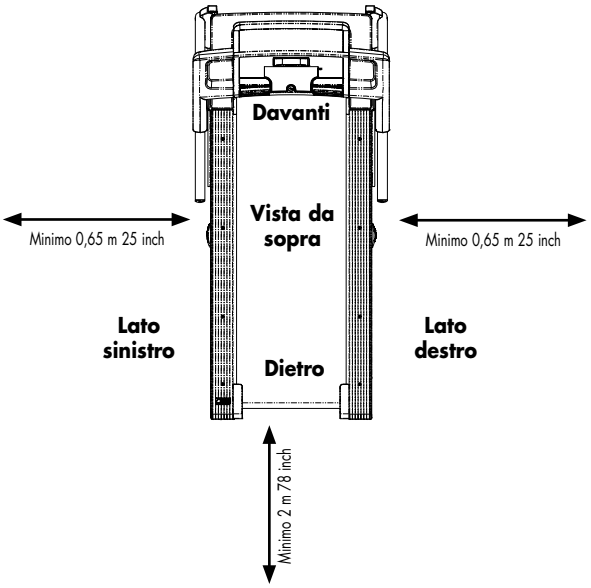
PERICOLO

17. Prima di procedere a una qualsiasi operazione di manutenzione o un controllo visivo del tapis roulant, spegnere l'interruttore principale e togliere la spina elettrica dalla presa di corrente. Non togliere mai il cofano del motore. Le regolazioni e le manipolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale devono essere effettuate solo da un tecnico autorizzato. Il mancato rispetto di questa misura di sicurezza può comportare delle ferite gravi o addirittura mortali
18. Non immergere mai un qualsiasi componente del prodotto in un liquido qualsiasi.

RISCHI MATERIALI

19. Non introdurre mai nessun oggetto in una qualsiasi apertura.
20. Tenere le mani lontane da qualsiasi pezzo in movimento. Non mettere le mani o i piedi sotto il tapis roulant.
21. Utilizzare il prodotto in interni su una superficie piana, al riparo dall'umidità e dalle polveri e in un posto libero. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per accedere e passare attorno all'apparecchio in tutta sicurezza. Lasciare una zona libera di sicurezza di 2 m sul retro del tappeto e di 0,65m da ogni lato. Durante l'utilizzo della macchina, bisogna assicurarsi che lo spazio attorno alla macchina resti sempre sufficientemente libero. Non stoccare/conservare né utilizzare il prodotto all'esterno.

Vista da sopra



22. Non lasciare mai cadere liquidi sul tappeto. Se si beve mentre si corre, utilizzare una borraccia con tappo richiudibile per lo sport.
23. Non danneggiare mai il cavo.
24. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi.
25. Prima di ogni utilizzo, assicurarsi del perfetto allineamento e della centratura del nastro di corsa rispetto al poggiapiedi.
26. Verificare la tensione del tappeto dopo 2 ore di utilizzo e poi ogni 10 ore (vedere capitolo manutenzione).

Osservazione: Il mancato rispetto delle istruzioni di manutenzione può provocare l'annullamento della garanzia.

27. Non cercare di riparare da soli il prodotto.
28. In caso di deterioramento del prodotto, riportarlo al negozio Décathlon e non utilizzarlo più fino alla riparazione totale. Utilizzare soltanto i pezzi di ricambio Décathlon.
29. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno….).

UTILIZZO

Avvertenza: Prima di utilizzare il tapis roulant, bisogna leggere attentamente quanto segue.

1. Assicurarsi che la circolazione dell'aria sia sufficiente nel corso di tutto l'esercizio.

2. Per la sua protezione, ricoprire il pavimento sotto il prodotto con un tappeto adatto, disponibile nei negozi Décathlon.

3. Non fare mai salire mai più di una persona alla volta sul tappeto.

Prima di cominciare una seduta di allenamento

4. Indossare scarpe sportive in buono stato. Per evitare di danneggiare la macchina, assicurarsi che le suole siano prive di detriti, come ghiaia o sassolini.

5. Verificare che l'allacciatura delle scarpe non presenti nessun rischio di rimanere agganciata al nastro di scorrimento del tappeto.

6. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.

7. Non portare mai vestiti ampi che potrebbero intralciarvi durante l'esercizio.

8. Mettete la parte calamitata della chiave di sicurezza sulla console e agganciate l'altra estremità della chiave ai vostri abiti. In una situazione d'emergenza, la chiave di sicurezza deve potersi togliere completamente dalla console per fermare il tappeto. Testate la chiave di sicurezza allontanandovi con cautela dalla console e regolate la lunghezza del cavo in modo che la chiave si tolga automaticamente quando arrivate in fondo alla superficie di corsa.

9. Iniziare sempre stando in piedi sui poggiapiedi e non sul nastro di corsa. Prima di camminare sul tappeto, aspettare che la velocità del tappeto abbia raggiunto 1 km/h. Non partire mai a una velocità superiore.

10. Aumentare la velocità in modo progressivo.

11. Per salire o scendere dalla macchina e per cambiare la velocità, usare sempre le rampe.

12. Durante l'utilizzo del tapis roulant, non appendere asciugamani attorno alla macchina.

13. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.

14. A fine esercizio, aspettare l'arresto completo del tappeto prima di scendere.

15. Non fare mai girare il motore in posizione piegata.

AVVERTIMENTO: Se si provano vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di proseguire l'allenamento.

16. Prima di cominciare il programma di esercizi, fare sempre esercizi di stretching per i muscoli. Scaldarsi lentamente camminando a bassa velocità. Aumentare progressivamente l'intensità dell'allenamento fino a raggiungere la cadenza di passi desiderata.

Prima di terminare una seduta di esercizi, procedere sempre come segue:

1. Prima di terminare l'allenamento, concedersi del tempo per rallentare la cadenza dei passi per tornare al riposo e permettere alla frequenza cardiaca di tornare normale..

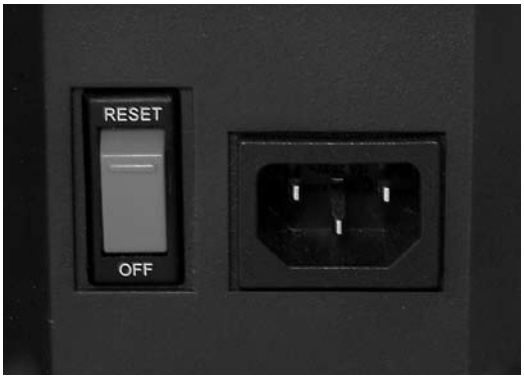
2. Afferrare le rampe e premere il pulsante « ▼ » di « ▲/▼ SPEED ». Rallentare i passi fino a una marcia leggera (3 km/h).

3. Prima di scendere dal tapis roulant, assicurarsi che il tappeto sia completamente fermo.

Alla fine di ogni esercizio, procedere sempre come segue:

1. Togliere la chiave di sicurezza dalla console e conservarla in un posto non accessibile ai bambini.

2. Fermare la macchina spostando il disgiuntore su «OFF».



3. Togliere il cavo d'alimentazione dalla presa di corrente. È particolarmente importante se non si utilizza la macchina per un periodo prolungato.

4. Posizionare e riporre sempre il cavo di alimentazione lontano da ogni passaggio.

5. Verificare il corretto serraggio del tappeto nella posizione piegata prima di spostare o riporre il tappeto.

FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

La chiave di sicurezza deve essere posta nella zona contrassegnata da una chiave sulla parte inferiore della console.

A sinistra della console si trovano i pulsanti di accesso all'inclinazione.
A destra della console si trovano i pulsanti di accesso alla velocità.

VISUALIZZAZIONE SCHERMO

« TIME » : Durata dell'esercizio in minuti: secondi.
« CALS. » : Calcolo delle calorie bruciate.
« DIST. » : Distanza percorsa in chilometri o miglia.
« SPEED » : Velocità di corsa espressa in chilometri all'ora o miglia all'ora.
« ♥ » in basso a destra sullo schermo e quando si mettono le mani sui sensori di pulsazioni cardiache: Indicazione della propria frequenza cardiaca.

TASTI

« SELECT PROGRAM » : Permette di selezionare il programma desiderato.
« ▼/▲ SET MAX. SPEED » : Permette di regolare la velocità nei programmi con incrementi di 0,1 km/h (0,1 mph) prima di lanciare il programma.
« GO » : Permette di lanciare il programma.
« DISPLAY » : Permette di modificare la visualizzazione principale per favorire la lettura di un dato (a scelta: TIME, DIST., CALS e SPEED).
ACCESSO DIRETTO ALLE INCLINAZIONI – 0, 2, 4, 8 o 10%: Permette in qualsiasi momento di accedere ad una delle 5 inclinazioni preselezionate. Per scegliere un'inclinazione preselezionata, premere il pulsante corrispondente all'inclinazione desiderata.
ACCESSO DIRETTO ALLE VELOCITÀ PRE-SELEZIONATE – 4, 8, 12, 14 o 16 km/h (2.5, 5.0, 7.5, 8.7 o 10 mph): Permette in qualsiasi momento di accedere ad una delle 5 velocità pre-selezionate. Per scegliere una velocità pre-selezionata, premere il pulsante corrispondente alla velocità desiderata.
« ▲/▼ INCLINE » : Permette in qualsiasi momento di regolare l'inclinazione con incrementi dello 0,5% dallo 0 al 10%.
« ▲/▼ SPEED » : Permette di regolare la velocità in qualsiasi momento con incrementi di 0,1 km/h (0,1 mph), da 0,8 a 16 km/h (da 0,5 a 10 mph).

Nota: Una lunga pressione permette di fare scorrere le velocità con incrementi di 0,5 km/h (0,5 mph).

« STOP » : Permette di interrompere l'esercizio in qualsiasi momento.

AVVIO

Dopo avere inserito la chiave di sicurezza sulla console e la pinza sui propri abiti, il modo più semplice per cominciare l'allenamento consiste nel premere "GO». Il tappeto si avvia allora a una velocità di 2 km/h (1 mph) e un'inclinazione dello 0%.
È possibile allora impostare la velocità così come l'inclinazione premendo i pulsanti di accesso diretto, i pulsanti **« ▲/▼ SPEED »** e **« ▲/▼ INCLINE »**.

PROGRAMMI

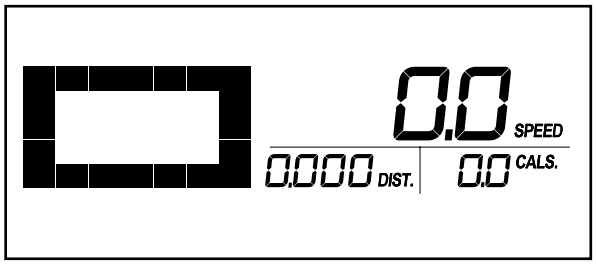
Il TC 470 propone 1 programma manuale, 4 programmi reimpostati che fanno variare la velocità (P1, P2, P3 e P4) e 2 programmi che fanno variare l'inclinazione (P5 e P6).

Ogni programma da P1 a P6 è composto da segmenti di 1 minuto corrispondente a una velocità o a un'inclinazione data. In funzione del proprio livello, è possibile regolare la velocità massima premendo "SET MAX. SPEED": Questo intervento modificherà automaticamente la velocità di ogni segmento senza però superare la velocità massima che è stata scelta.

SELEZIONE DEI PROGRAMMI

Dopo avere inserito la chiave di sicurezza possono essere selezionati i programmi premendo il pulsante **« SELECT PROGRAM »**. Il programma scelto appare allora sullo schermo (P1, P2, P3, P4, P5 o P6).

Programma manuale:



Scegliere l'inclinazione, se lo si desidera, premendo **« ▲/▼ INCLINE »**.

Scegliere la velocità premendo uno dei pulsanti di accesso diretto alle velocità o **« ▲/▼ SPEED »**.

Il tappeto parte al primo impulso su uno dei pulsanti che permettono di scegliere la velocità.

Il percorso è simboleggiato da una pista di 400 m (0,25 miglia)

Programma da P1 a P6:

Programmi di velocità (SPEED) da P1 a P4: la velocità varia nel corso dell'esercizio. La durata dell'esercizio è predefinita e non può essere modificata.

Programmi di inclinazione (INCLINE) P5 e P6: l'inclinazione varia nel corso dell'esercizio. La durata dell'esercizio è predefinita e non può essere modificata.

**Selezionare il programma, regolare la velocità massima con i pulsanti «▼/▲ SET MAX. SPEED» con incrementi di 0,1 km/h (0,1 mph). Lanciare il programma premendo "GO".
Il tappeto parte insieme al conto alla rovescia associato al programma.**

Ogni cambiamento di segmento nel corso del programma è accompagnato da un avvertimento sonoro.

RILEVATORI DI PULSAZIONI

È possibile misurare le proprie pulsazioni cardiache all'inizio e alla fine dell'esercizio posando entrambi i palmi delle mani sui rilevatori di pulsazioni. Allora sulla parte in basso a destra dello schermo apparirà la frequenza cardiaca.
Questa misura è un'indicazione e in nessun caso una garanzia medica.

Modalità INFORMAZIONI

È una modalità che permette di accedere alla distanza totale percorsa e al numero totale di ore durante le quali il tappeto è stato utilizzato dalla sua messa in funzione.
La modalità permette anche di selezionare le unità di velocità e di distanza e di attivare o di disattivare la modalità informazione.

Per entrare nella Modalità INFORMAZIONI bisogna premere il pulsante « STOP » e tenendolo premuto inserire la chiave di sicurezza, poi lasciare il pulsante « STOP ».

Allora nella parte in basso a destra dello schermo comparirà la lettera « E » per le miglia o una « **ГП** » per i chilometri.
Per passare da uno all'altro premere il pulsante « ▲ SPEED ».

Allora nella parte in basso a sinistra dello schermo comparirà la distanza totale percorsa dal primo utilizzo del tappeto.

Infine al centro dello schermo comparirà il numero totale di ore di utilizzo del tappeto.

Bisogna osservare che la console propone una modalità di dimostrazione ad uso dei negozi.
Quando la modalità di dimostrazione è attivata il tappeto funziona normalmente, però quando si toglie la chiave di sicurezza, lo schermo della console resterà acceso.

L'attivazione della modalità dimostrazione è indicata da una "d" in basso a destra dello schermo.
Per disattivarla, premere «▼ SPEED ».

Per uscire dalla modalità informazioni e confermare l'unità di velocità, togliere la chiave di sicurezza dal suo supporto calamitato.

CALIBRATURA DELL'INCLINAZIONE

Se togliete la chiave di sicurezza mentre il motore d'inclinazione è in funzione, il sistema procederà automaticamente ad una ricalibratura dell'inclinazione quando riavvierete il prodotto.

Una calibratura si traduce generalmente in una salita progressiva della piattaforma di corsa fino al suo massimo poi alla discesa di essa fino alla sua posizione orizzontale.

MANUTENZIONE

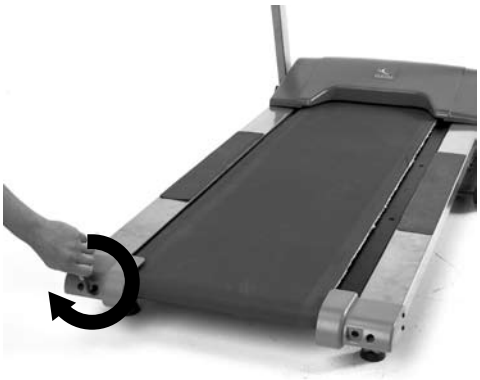
PULIZIA

Utilizzare uno straccio morbido per togliere la polvere. Le tracce tenaci (tipo sudore) possono essere tolte usando uno straccio leggermente umido.
Attenzione ai rischi elettrici, accertarsi che il tappeto sia spento e scollegato dalla presa di corrente.
Se dovete spostare il tappeto sul lato mentre la piattaforma è aperta (in posizione d'uso), questa rischia di richiudersi bruscamente. È fortemente raccomandato ripiegare la piattaforma in posizione di riposo e assicurarsi che il sistema di bloccaggio sia ben inserito prima di spostare il tappeto.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

È opportuno che il nastro di corsa sia sempre perfettamente centrato. Un difetto di allineamento provocherà immancabilmente un'usura prematura del nastro (lacerazione dei bordi) e, alla lunga, nuocerà al corretto funzionamento del tappeto (difettoso trascinamento dei rulli).

1. Fare girare il tappeto a 5km/h (3 mph) e mettersi sul retro della macchina
2. **Il nastro è spostato verso sinistra :** girare la vite di regolazione sinistra di mezzo giro in senso orario.
3. **Il nastro è spostato verso destra :** girare la vite di regolazione destra di mezzo giro in senso orario.
4. Lasciare girare il tappeto il tempo che il nastro si metta a posto (da 1 a 2 minuti) e ripetere l'operazione se necessario. Fare attenzione però a non tendere troppo il nastro.



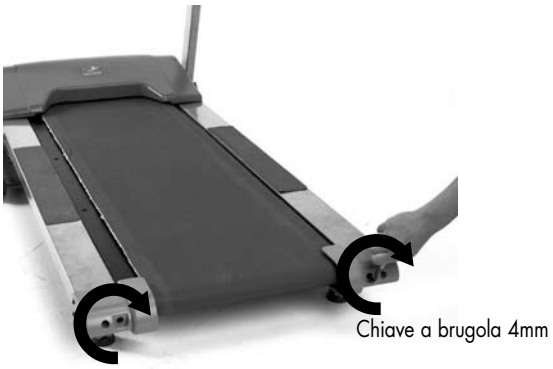
Il nastro è spostato verso sinistra

Il nastro è spostato verso destra

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA:

Il nastro di corsa è un pezzo soggetto a usura che si allenta nel corso del tempo. Ritenderlo non appena comincia a scivolare sui rulli (slittamento)

1. Girare le 2 viti di regolazione di un quarto di giro in senso orario.
2. Ricominciare l'operazione se necessario ma badare a non tendere troppo il nastro. Il nastro è teso correttamente se è possibile sollevare i bordi di qualche centimetro da ogni lato



LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO DI CORSA:

Questo tappeto non richiede lubrificazione.

PIEGATURA / APERTURA

LE OPERAZIONI DI PIEGATURA E APERTURA DEL TAPPETO VANNO FATTTE CON IL TAPPETO SPENTO E STACCATO DALLA CORRENTE. L'INCLINAZIONE DEL TAPPETO DEVE ESSERE SULLO 0%.

Per ripiegare il tappeto:

Mettersi dietro il tappeto, con i piedi sul pavimento. Sollevare il tappeto mettendo le mani sui lati dell'apparecchio. Le gambe sono piegate e la schiena è dritta.

Mettere entrambe le mani sotto i piedi posteriori del tappeto, le gambe vanno piegate e la schiena tenuta dritta. È possibile sollevare completamente il tappeto. Il tappeto sarà bloccato in posizione verticale quando sarà superato il "clic" di bloccaggio.

Se il tappeto non si blocca, abbassarlo di qualche centimetro e ricominciare l'operazione con le gambe piegate e la schiena dritta.

Per aprire il tappeto:

Con la mano sinistra, spingere leggermente il tappeto in avanti, mantenere questa pressione mentre la mano destra sbloccherà la rotella.

Mettere entrambe le mani sotto il nastro di corsa, il tappeto può essere aperto. Si può accompagnare la discesa del tappeto non dimenticando di piegare le gambe e tenere la schiena dritta.

SPOSTAMENTO

Attenzione: questo prodotto è pesante (69 kg / 153 lbs) Prima di spostare il tappeto assicurarsi di avere la corporatura e la forza adatti!

Spegnere il tappeto (spostare il disgiuntore sulla posizione « **OFF** ») e togliere il cavo di alimentazione dalla presa a muro. Appendere il cavo al tappeto in modo da non rovinarlo durante lo spostamento.

Il tapis roulant è dotato di rotelle di spostamento.
Una volta che il tappeto è in posizione piegata (assicurarsi che il sistema di bloccaggio sia correttamente inserito), afferrare la piattaforma di corsa dai lati o per la barra situata sotto e spostare il prodotto verso di sé.

Una volta che il tappeto è nel posto desiderato, bloccarlo con un piede e abbassarlo fino al suo contatto totale con il suolo.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

Il tappeto non si accende (sullo schermo della console non appare niente)

1. Togliere la chiave di sicurezza poi rimetterla a posto.

2. Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato a una presa a muro funzionante. (Per verificare se la presa a muro funziona, collegare una lampada o qualsiasi altro apparecchio elettrico.)

3. Verificare che l'altra estremità del cavo di alimentazione sia collegata al tappeto.

4. Verificare che il disgiuntore sulla parte anteriore del tappeto sia sulla posizione "RESET". Se il disgiuntore è sulla posizione "OFF", bisogna reinserirlo. Per farlo, aspettare 5 minuti e spostarlo sulla posizione "RESET".

Se il problema persiste

5. Spegnere e staccare il tappeto dalla corrente. Smontare la console poi verificare che i cavi sulle parte superiore del montante destro siano collegati correttamente.

Il tappeto resta acceso mentre la chiave di sicurezza è stata tolta:

La console è nella modalità dimostrazione. Disattivare la modalità dimostrazione seguendo le istruzioni presentate alla pagina 52 (paragrafo "MODALITà INFORMAZIONI").

La velocità del tappeto non è costante:

1. L'utilizzo di una prolunga elettrica è fortemente sconsigliato. Se però si deve utilizzare una prolunga, la lunghezza del cavo non deve superare 1m50 per limitare le perdite elettriche.

2. Evitare di sovraccaricare le prese elettriche con apparecchi a forte consumo (tipo elettrodomestici o attrezzi per il bricolage) che possono disturbare il funzionamento del tappeto.

3. Verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente collegato alle sue due estremità (presa a muro e presa tappeto) per evitare i falsi contatti. Per verificare il corretto funzionamento della presa a muro, collegare una lampada o qualsiasi altro apparecchio elettrico.

4. Verificare che il nastro di corsa sia teso correttamente (il nastro non deve scivolare né essere troppo teso). Vedere pagina 53.

Il prodotto fa rumore:

1. Verificare che il nastro di corsa sia correttamente centrato. Vedere pagina 53.

2. Verificare che il nastro di corsa sia teso correttamente (il nastro non deve scivolare). Vedere pagina 53.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto per pezzi e manodopera, in normali condizioni d'utilizzo, per 10 anni per la struttura, 5 anni per il motore di trazione e 2 anni per i pezzi soggetti a usura, a partire dalla data di acquisto, è valida la data sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:
- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo e/o stoccaggio all'esterno o in un ambiente umido
- Montaggio sbagliato
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Manutenzione sbagliata
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo al di fuori dell'ambito privato

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France